



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Seguridad en clima frío



Los niños son más vulnerables que los adultos a los efectos del clima frío. Comparta estos consejos con los padres y el personal de Head Start para mantener a los niños seguros, saludables y abrigados en este invierno.

Dormir en forma segura en cualquier estación

- Mantenga la cuna del bebé libre de peluches y mantas adicionales. Un colchón firme cubierto con una sábana ajustada para la cuna es todo lo que el bebé necesita para dormir seguro.
- Si está preocupado por mantener a sus bebés abrigados, colóqueles una manta tipo bolsa de dormir.

¡A abrigarse!

- Los niños tienen más riesgo de sufrir lesiones por congelación que los adultos. La mejor forma de prevenir lesiones por congelación es asegurarse de que los niños se abriguen y no pasen mucho tiempo afuera en condiciones climáticas extremas.
- Vista a los niños en capas de ropa abrigada. Si la capa superior se humedece, seguirán teniendo una capa seca debajo.
- Coloque las bufandas dentro de los abrigos y chaquetas para impedir que sean un peligro de asfixia.
- Los asientos de auto y los abrigos de invierno no se llevan bien. Los abrigos muy voluminosos pueden comprimir en un choque y hacer que el cinturón de seguridad esté flojo. En cambio, coloque la chaqueta o una manta sobre los niños una vez que están bien asegurados en el asiento del auto.



narices y mejillas. El área afectada se vuelve muy fría, firme y, según el color de la piel, se vuelve blanca, gris amarillento o gris.

- Aunque haga frío al aire libre, es importante usar protector solar y mantenerse hidratados. Los niños son más propensos que los adultos a deshidratarse.

Mantener la salud al aire libre

- No hay una cantidad fija de tiempo en la que los niños pueden jugar al aire libre en forma segura cuando hace frío. Utilice su mejor criterio. Cuando ya no se soporta el frío, es hora de ir adentro.
- Si no está seguro de si las condiciones climáticas son seguras para jugar al aire libre, consulte la [tabla Child Care Weather Watch](#).
- Haga que los niños entren periódicamente para prevenir la hipotermia o las lesiones por congelación. Una temperatura de cero grados Fahrenheit y una velocidad del viento de 15 mph generan que la temperatura al viento sea de -19 grados Fahrenheit. En estas condiciones, se pueden producir lesiones por congelación en tan solo 30 minutos.
- El adormecimiento y empalidecimiento de la piel es una señal temprana de alerta de congelación. Se puede sentir un entumecimiento o cosquilleo en la piel o enrojecimiento (en pieles más claras).
- Para prevenir las lesiones por congelación, verifique que los mitones y medias estén secos y cálidos. Las lesiones se producen principalmente en los dedos de la mano, dedos de los pies, orejas,

Mantener la seguridad en interiores y en vehículos

- Mantenga cualquier cosa que pueda quemarse al menos a tres pies de distancia de equipos de calefacción, incluidos hornos, chimeneas, hogar a leña y estufas portátiles.
- Establezca una “zona libre de niños” de tres pies alrededor de llamas expuestas y estufas.
- Recuerde apagar las estufas portátiles al irse de la habitación.
- Pruebe los detectores de humo al menos una vez al mes.
- Todos los equipos que queman combustible deben ventilar hacia el exterior para evitar intoxicación por monóxido de carbono (CO).
- Instale y mantenga detectores de CO. Mantenga los detectores a al menos 15 pies de distancia de aparatos que queman combustible.
- Si necesita calentar su vehículo, sáquelo del garaje apenas lo encienda para evitar la intoxicación por CO. No deje el vehículo encendido dentro de un garaje.
- Si los vehículos están estacionados afuera, verifique que el caño de escape no esté bloqueado con nieve, lo que también puede causar problemas con CO.



¿Preguntas?

Contacte al Centro Nacional en Salud y Bienestar en la Primera Infancia a health@ecetta.info o llame (sin cargo) al 1-888-227-5125.

Control de infecciones

- El clima frío no causa resfriados ni gripe. Sin embargo, los virus que provocan un resfriado y la gripe son más comunes en el invierno cuando los niños pasan más tiempo adentro.
- Mantener limpias las manos de todos es una de las formas más importantes de evitar enfermarse y propagar gérmenes a los demás. Lávense las manos con jabón y agua corriente limpia, y frótenlas durante al menos 20 segundos.
- Enséñeles a los niños a toser o estornudar en el codo o manga superior, no en sus manos. Los adultos también deben adoptar esta conducta.
- Revise las políticas de programas sobre el lavado de manos; limpieza y desinfección; y exclusión de niños y cuidadores que están enfermos.
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE.UU. y la Academia Estadounidense de Pediatría recomiendan que todos los niños de 6 meses o mayores reciban la vacuna estacional contra la gripe cada año. Todo el personal de educación y cuidado temprano también debe darse la vacuna contra la gripe.





NATIONAL CENTER ON

Early Childhood Health and Wellness

¡La preparación escolar comienza con la salud!

1-888-227-5125 • health@ecetta.info